

Nicole Jäger

# Die blaue Gans Erhan spricht über das Loslassen

## Verliere Dich nicht!

Ein Trostbuch  
für Kinder und Erwachsene



Liebe Leserinnen und Leser,

die Reihe meiner Herzenssache-Bücher endet mit dem Loslassen. Wir lassen los, auch damit Neues beginnen kann. Manchmal geht das ganz leicht und wir nehmen es kaum wahr. Manchmal geht irgendetwas zu Ende und das Loslassen ist ein Prozess, dessen Tempo das Leben bestimmt.

Auch in diesem Buch wirft die blaue Gans Erhan einen Blick auf das Leben der Menschen und regt zum Nachdenken an. Erhan bleibt seiner Philosophie treu und zeigt, dass Loslassen Auswirkungen auf Körper, Geist, Seele und die Magie des Augenblicks hat. Seine Schwester Hermine ist wieder an seiner Seite mit Geschichten und Tipps. Vielleicht weiten beide Ihren Blickwinkel und lassen Sie das Loslassen als natürlichen Teil des Lebens wahrnehmen.

Im ersten Moment verbinden viele Loslassen mit etwas Negativem, aber in diesem Buch werden Sie auch andere Sichtweisen kennenlernen. Dieses Büchlein soll Groß und Klein ehrlich Trost und Mitgefühl spenden, wenn das Leben Loslassen erfordert. Es ist jedoch auch ein Mut-Macher, die Schätze des Lebens zu jeder Zeit bewusst wahrzunehmen und sie sich zu bewahren.

Ihre Nicole Jäger

P.S.: Die Gänse Erhan und Hermine sagen auch hier wieder zu allen Du.

Für alle, denen die Vergänglichkeit des Lebens bewusst ist  
und die ihr Leben und das der anderen schätzen.

Danke an alle, die mich bei diesem Buch begleitet und inspiriert haben.

Danke an alle, die mich ermutigt haben, auch dieses Buch zu meiner Herzenssache zu machen.

Die zweite Strophe des Gedichtes „Stufen“ von Hermann Hesse ist ein treffender Einstieg in dieses Buch:

### **Für die Großen:**

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
an keinem wie an der Heimat hängen,  
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
er will uns Stuf` um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.

### **Für die Kleinen:**

Wir sind nicht unsterblich, aber wir freuen uns am Leben  
jeden Tag neu.



